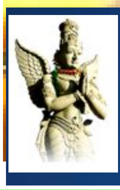
గాయత్రి మంత్రము -ఓం-కారము

శ్రీరస్తు

శుభమస్తు



అవిఘ్నమస్తు



సేకరణ: కిరణ్ టైప్ ఇనిస్టిట్యూట్, 41-1/8-13A,
గౌతమీనగర్,3వ లైను, కృష్ణలంక, విజయవాడ-520 013.
https://madhirafamily.wordpress.com/



కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

Kiron Type Institute

-- గాయత్రీ మహా మంత్రము --

విశ్వామిత్రుడు ఋషి - సవిత దేవత - గాయత్రి ఛందస్సు

ఓం భూర్భువస్సువః । తత్స వితుర్వరేణ్యమ్।
భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

ఇందు " ఓం " అనునది ప్రణవము

(ప్రతి వేదమంత్రమునకు ముందు దీనిని నుచ్చరింపవలెనని ఋషుల మతము.)

" భూర్భువస్సువః " = భూః - భువః - స్వః

ఈ మూడును మహావ్యాహృతులు

చతుర్వింశత్యక్షరాత్మకం బగు

" తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ "

- అనునది అసలు గాయత్రీ మంత్రము -

గాయత్రీ మంత్రము ఎనిమిదేసి అక్షరములతోఁ గూడుకొనిన మూడు పాదములు కలది.

ఇందు మొదటి పాదమునందు ఏడు అక్షరములు మాత్రమే యున్నవి. అందులకు గాను "వరేణ్యం" అను పదమును సామవేదమునందువలె "వరేణియం" అని విడదీసిగాని, "ఓం" కారమును కలిపిగాని ఎనిమిది అక్షరములుగా లెక్కించుచున్నారు.

ఓం = సర్వపరిపూర్ణమైన పరబ్రహ్మస్వరూపమైనదియు, భూః = సత్ - సత్స్వరూపమైనదియు, భువః = చిత్ - చిత్స్వరూపమైనదియు, స్వః = ఆనంద స్వరూపమైనదియు, దేవస్య = స్వయంజ్యోతి స్వరూపమైనదియు, సవితుః = సృష్టి, స్థితి, లయ కారణమైనదియు, (బ్రహ్మాత్మకమైనదియు), వరేణ్యమ్ = శ్రేష్ఠమైన, (విష్ణ్వాత్మక మైనదియు) భర్గః = అజ్ఞానమనెడు చీకటిని పోగొట్టునదియునగు, (శివాత్మకమైనదియు) యః = ఏ తేజస్సు (అయితే), నః = మా యొక్క, ధియః = బుద్ధులను, ప్రచోదయాత్ = ప్రేరేపించు చున్నదో, తత్ = ఆ బ్రహ్మతేజస్సును (మేము), ధీమహి = ధ్యానము చేసెదము.

సర్వపరిపూర్ణమైన పరబ్రహ్మస్వరూపమైనదియు, సత్స్వరూపమైనదియు, చిత్స్వరూపమైనదియు, ఆనంద స్వరూపమైనదియు, స్వయంజ్యోతి స్వరూపమైనదియు, సృష్టి, స్థితి, లయ కారణమైనదియు, (బ్రహ్మాత్మకమైనదియు), శ్రేష్ఠమైన, (విష్ణ్వాత్మక మైనదియు) అజ్ఞానమనెడు చీకటిని పోగొట్టునదియునగు, (శివాత్మకమైనదియు);ఏ తేజస్సు (అయితే), మా యొక్క, బుద్ధులను, ప్రేరేపించు చున్నదో, ఆ బ్రహ్మతేజస్సును (మేము), ధ్యానము చేసెదము.

ఓ సచ్చిదానందా! అనంత స్వరూపా! ఓ నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త స్వభావా! ఓ నిరాకారా! సర్వ శక్తిమంతుడవగు న్యాయకారీ! ఓ కరుణామృత వారధీ! నీ దివ్యమూ వరేణ్యమూ నగు విజ్ఞానరూపమును మేము నిత్య ముపాసింతుము. మాకు ధారణ శక్తిగల బుద్ధి నిత్తువు గాక! మేమా బుద్ధి సహాయమున బ్రహ్మచర్యాది సద్ వ్రతముల నాచరింతుము గాక! విద్యా జ్ఞానాదులనూ, పరమ సుఖములనూ పొందుదుము గాక!

- - - - = - - - - -

ఓం భూర్భువః స్వః	–	మూర్ధాయై (మస్తిష్కము, మనస్సు)
తత్సవితుః	–	నేత్రాభ్యాం (నేత్రములు)
వరేణ్యం	–	కర్ణాభ్యాం (కర్ణములు – చెవులు)
భర్గో	–	ముఖాయ (వాక్కు, నాలుక)
దేవస్య	–	కంఠాయ
ధీమహి	–	హృదయాయ
ధియోయోనః	–	నాభ్యై
ప్రచోదయాత్	–	హస్తపాదాభ్యాం

ఈ సప్తాంగముల శరీరము బ్రహ్మాండము యొక్క సప్త లోకములు. లేక ఆత్మరూపుడైన సవిత (సూర్యుడు) యొక్క సప్తాశ్వములుగా తెలుసుకొనవలెను. శరీరము సప్తాహము యొక్క, సప్తదినములు. ఏలనన సాధారణంగా దశేంద్రియము లని అంగీకరిస్తారు. కాని గాయత్రీ యోగాంతర్గములో సప్త (ఏడు) ఇంద్రియములని అంగీకరించడమైనది. అవి – (1) మూర్ధము (మస్తిష్కము, మనస్సు), (2) నేత్రములు, (3) కర్ణములు (చెవులు), (4) వాక్కు, నాలుక, (5) హృదయము అంతఃకరణము, (6) నాభి, జనేంద్రియములు, (7) హస్త పాదములు. – ఈ సప్తములు అపవిత్రంగా ఉండకూడదు.)

(పరబ్రహ్మ స్వరూపము పరిపూర్ణమైనది. అది సచ్చిదానందస్వరూపము. స్వయంజ్యోతి స్వరూపము. అది సృష్టిస్థితిలయకారకము. అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది. అజ్ఞాన మనెడు చీకటిని రూపుమాపునది. అట్టి దివ్య తేజస్సు మా బుద్ధులను సన్మార్గమున ప్రేరేపించుగాక! ఆ పరబ్రహ్మతేజస్సును మేము ధ్యానించెదము) (మా యొక్క బుద్ధివృత్తులను ప్రేరేపించు అంతర్యామి యగు ఏ దివ్య తేజస్సు గలదో, అట్టి తేజస్సును, మేము ధ్యానించెదము)

(గాయత్రీ మంత్రమును 108 సంఖ్యకు తక్కువకాకుండా జపము చేయాలి. 1008 చేస్తే మరీ మంచిది. యథాశక్తిగా జపం చేయవలెను. ప్రాతఃకాలము తూర్పు ముఖముగా నిలబడి, సాయంకాలము పశ్చిమ ముఖముగా కూర్చుండి గాయత్రీ జపము చేయవలెను. మధ్యాహ్నము ప్రాఙ్ముఖముగా నిలబడి లేదా కూర్చుండియైనను జపించవచ్చును. సంధ్యలో గాయత్రీ మంత్రమును కరమాల పై జపించుట ఉత్తమము. జపమాలలో కెల్ల రుద్రాక్షమాల శ్రేష్టము అని చెప్పబడినది)

- - - = - - -

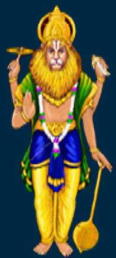
*ప్రాణాయామ విధి

మనస్సును నిర్మలముగా నుంచికొని, గాయత్రీ దేవియందు మనస్సును నిలిపి యుంచవలెను. ముందుగా వెన్ను, కంఠము, శిరస్సు మూడింటిని నిటారుగా ఏకదండము వలె నిలిపి కూర్చుండవలెను. కుడిచేతి అంగుష్ఠము (బొటనవ్రేలి) తో కుడిముక్కును మూసి, ఎడమ ముక్కుద్వారా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుచూ ప్రాణాయామ మంత్రమును ధ్యానపూర్వకముగా మనస్సుతో చదువుతూ “పూరకము” చేయవలెను. తర్వాత అనామిక, కనిష్ఠిక వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి ఉంచవలెను. ఇప్పుడు మానసికముగా ప్రాణాయామ మంత్రమును పఠించవలెను. రెండు ముక్కు రంధ్రములు మూయబడి శ్వాసను నిలిపి ఉంచుటను “కుంభకము” అందురు. అనంతరము కుడి ముక్కును మూసి ఉంచిన బొటనవ్రేలును తొలగించి, నెమ్మది నెమ్మదిగా ఒకమారు ప్రాణాయామ మంత్రమును మానసికముగా చెప్పుచూ శ్వాసను వదలిపెట్ట వలెను. శ్వాసను వదలిపెట్టు క్రియను “రేచకము” అని అందురు. పూరకము, కుంభకము, రేచకము అను మూడు కర్మలను ఒకసారి చేయుటను ఒక ప్రాణాయామమని అందురు.

1 తత్ గణేశ



2 స నరసింహా



3 వి విష్ణు



4 తు ఈశ్వర



5 వ క్రిష్ణ



6 రే రాధ



7 ణి లక్ష్మి



8 యం అగ్ని



9 భ ఇంద్ర



10 గో సరస్వతి



11 దే దుర్గ



12 వ హనుమ





13 స్య భూదేవి



14 ధీ సూర్య



ఉషాసమేత భాస్కరాయై నమః

15 మ రామ



16 హి సీత



17 ధి చంద్ర



18 యో యమ



19 యో బ్రహ్మ



20 వ వరుణ



21 ప్ర నారాయణ



22 చో హయగ్రీవ



23 ద హంస



24 యాత్ తులసి



" ఓం "

(" అకార " " ఉకార ", " మకారము "
అను త్ర్యక్షర సంయోగముచే ఓం కారము సిద్ధమగుచున్నది)
(ఈ " ఓం " కారమునందలి మూడు అక్షరములు
" జగత్తు నందలి సర్వ త్రిపుటుల యొక్క సూచకములు ")

01. కార్యత్రయము = సృష్టి - స్థితి - లయ
02. దేహత్రయము = స్థూల - సూక్ష్మ - కారణ
03. అవస్థాత్రయము = జాగ్ర - త్స్వప్న - సుషుప్త
04. తాపత్రయము = ఆధ్యాత్మిక - ఆధిదైవిక - ఆధిభౌతిక
05. సుఖత్రయము = విషయానంద - వాసనానంద - బ్రహ్మానంద
06. ఆనందత్రయము = మనుష్యానంద - దేవానంద - బ్రహ్మానంద
07. గుణత్రయము = సత్త్వ - రజస్ - తమస్సు
08. వృత్తిత్రయము = శాంత - ఘోర - మూఢ
09. వ్యాహృతిత్రయము = భూః - భువః - స్వః
10. కాలత్రయము = భూత - భవిష్య - వర్తమాన
11. లోకత్రయము = స్వర్గ - మర్త్య - పాతాళ
12. లోకత్రయము = పృథివి - అంతరిక్ష - ద్యులోక
13. మూర్తిత్రయము = బ్రహ్మ - విష్ణు - మహేశ్వర
14. దేవీత్రయము = మహాసరస్వతి - మహాలక్ష్మి - మహాకాళీ
15. దేవత్రయము = వసు - రుద్ర - ఆదిత్య
16. కర్తృత్రయము = ప్రకృతి - జీవాత్మ - పరమాత్మ
17. మతత్రయము = అద్వైత - విశిష్టాద్వైత - ద్వైత
18. కర్మత్రయము = పుణ్య - పాప - మిశ్రమ
19. కర్మత్రయము = ఆగామి - సంచిత - ప్రారబ్ధ
20. శక్తిత్రయము = ఇచ్ఛా - జ్ఞాన - క్రియ
21. శక్తిత్రయము = పరమాత్మయొక్క జీవనదాత్రీ - దుఃఖాపహర్త్రీ - సుఖకర్త్రీ
22. వేదత్రయము = ఋగ్ - యజుర్ - సామ

23. కాండత్రయము = జ్ఞాన కర్మ ఉపాసనలు (విజ్ఞాన)
24. స్వరత్రయము = ఉదాత్త - అనుదాత్త - స్వరితములు
25. స్థానత్రయము = నాభి - హృదయ - భ్రూమధ్య
26. వైరాగ్యత్రయము = ఐహిక - ఆముష్మిక - మిశ్రమ
27. భక్తిత్రయము = బాహ్య - అనన్య - ఏకాంత
28. నేత్రత్రయము = నేత్రద్వయము - జ్ఞాననేత్రము
29. నేత్రత్రయము = నేత్రద్వయము - భ్రూమధ్యము
30. లక్ష్యత్రయము = అంతర్ - మధ్య - బాహ్య
31. జ్ఞానత్రయము = సంజ్ఞాన - విజ్ఞాన - ప్రజ్ఞాన
32. మండలత్రయము = సూర్య - చంద్ర - అగ్ని
33. ముక్తిత్రయము = జీవన్ముక్తి - విదేహాముక్తి - క్రమముక్తి
34. ద్విజత్రయము = బ్రాహ్మణ - క్షత్రియ - వైశ్య
35. మౌనత్రయము = వాఙ్మౌన - అక్షమౌన - కాష్ఠమౌన
36. అగ్నిత్రయము = దక్షిణ - గార్హ్వకపత్య - ఆహవనీయ
37. ఋణత్రయము = ఋషి - పితృ - దేవ
38. ఈషణత్రయము = దారేషణ - ధనేషణ - పుత్రేషణ
39. గురుత్రయము = మాత - పిత - ఆచార్య
40. తత్వత్రయము = వాత - పిత్త - శ్లేష్మ (కఫం)
41. అవస్థాత్రయము = బాల్య - యౌవన - వార్థక్య
42. నాడీత్రయము = ఇడా - పింగళా - సుషుమ్న
43. యజ్ఞోపవీతములోని సూత్రత్రయము
44. గాయత్రీమంత్రము యొక్క త్రిపాదములు
45. దీక్షాత్రయము = దృగ్దీక్ష (గురువు తన దృష్టిని శిష్యుని నేత్రములయందుంచి దాని మూలమున వాని కల్మషమును తొలగించుట)
వాగ్దీక్ష (ఉపదేశరూపమున వాని మనస్సును నిర్మలము జేయుట)
స్పర్శదీక్ష (హస్త స్పర్శము వలనఁ బరిశుద్ధుని జేయుట)

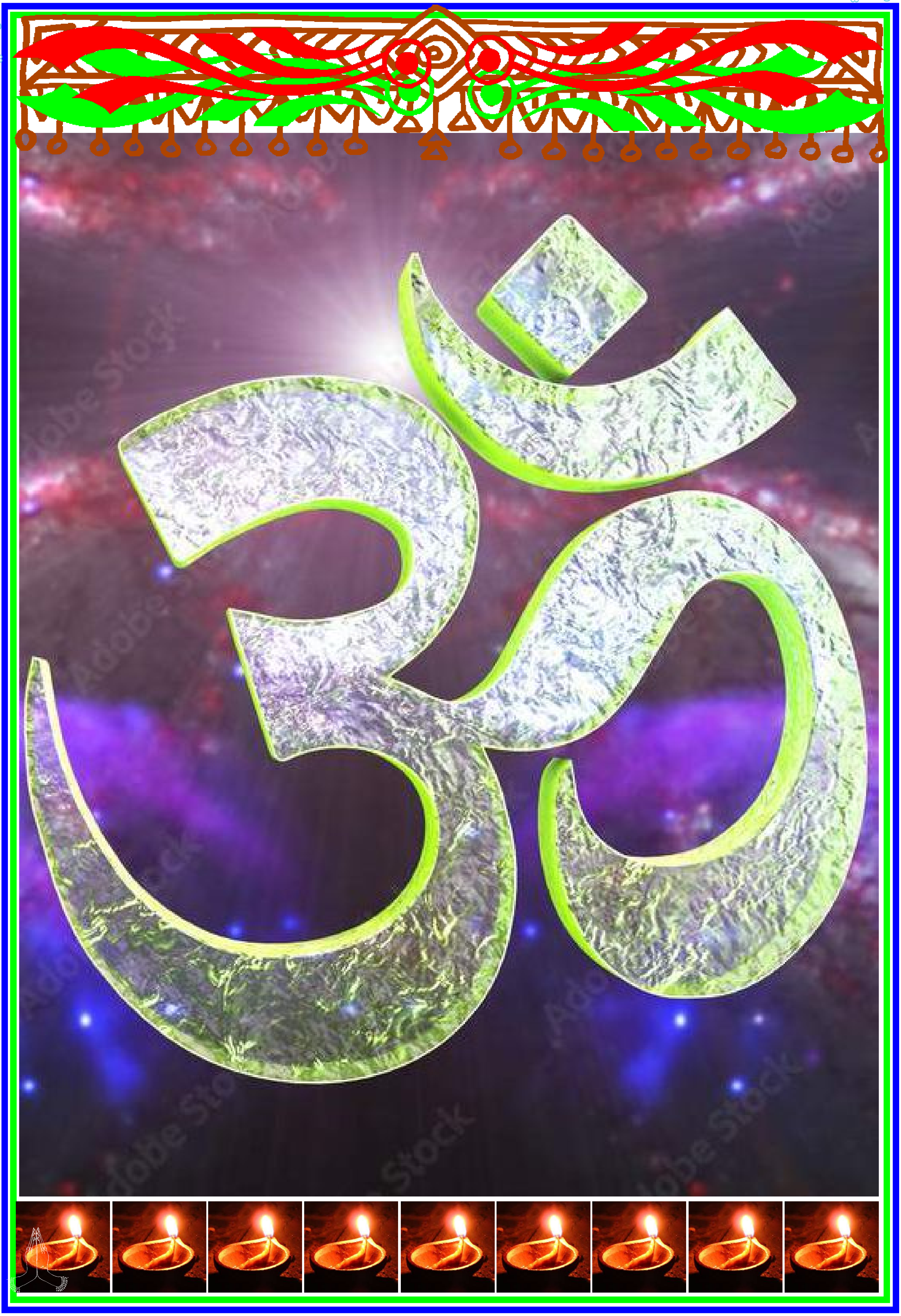
“ అ ” కారమునకు విరాడగ్ని విశ్వాదులును - “ ఉ ” కారమునకు హిరణ్యగర్భ వాయుతైజసాదికములును - “ మ ” కారమునకు ఈశ్వరాదిత్య ప్రాజ్ఞాదికములును సూచకములు॥

--- = = = ---

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

Kiron Type Institute

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్



Kiron Type Institute